

“内观”智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2025 年年初，参加了一场抄心经的活动，受益良多，于是添加了必经之路公众号，免费领取抄经纸，还加入新手村，申请智慧栈，下决心抄完并通过抄写心经结识更多志同道合朋友。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

（1）寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。还可以升起觉察之心，关照到自己的念头。

（2）艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术。

（3）社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交方式。

（4）自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

1、内观智慧栈

2、时间

周六或周天 下午 2：00

3、地址

济南市历下区燕子山路绿城兰悦

4、预计人数

2-10 人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 书友群接龙
- 朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心 5 分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 回向
- 合影留念
- 交流分享
- 活动总结

五、总结与思考

总结： 希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。成为光、成为爱，温暖自己，照亮身边有缘人，用生命影响生命。一定奉行必经之路三不原则！